

METTRE EN SCÈNE VOS PRISES DE PAROLE

Formation de 2 jours pour 10 personnes

" L'écoute est une des formes les plus perfectionnées de l'art de la conversation "

LES OBJECTIFS

Développer sa créativité et la confiance en soi

Avoir une lecture critique de ses textes et de ses idées pour les transmettre oralement en public

Travailler devant la caméra - Accepter son image

Porter un regard neuf sur son travail, son projet - Prendre conscience de ses acquis

LES MODULES

Présentation de la formation

Dix minutes pour donner l'intention et la structure de la formation.

Tour de table

Une présentation simple de ce que l'on veut bien livrer de soi-même, en début de formation.

Décontraction - Relaxation

Un moment privilégié et bénéfique, à l'écoute du ressenti dans l'instant présent.

Détente musculaire et évacuation du stress. Paroles et musique accompagnent la décontraction.

Concentration

Il s'agit d'un "réveil" après la décontraction.

Les déplacements demandent une attention réelle. Exercices ludiques et efficaces.

Travail de la voix

Diction, doublage voix et chant maintiennent en éveil la mécanique du langage et du souffle, très précieuse pour la communication.

Ces exercices nourrissent de bonne humeur les performances de chacun.

Diagonales de l'acteur

La diagonale de l'espace de travail dans une intention, un état, une émotion proposée.

Lecture

3 textes différents par 3 personnes. Tonalités et croisement d'intention. Écoute et réaction.

Improvisation - La plaidoirie

L'imaginaire est au service d'une situation immédiate. Seul ou en groupe, on imagine des situations diverses et parfois improbables. La mémoire sensorielle peut nourrir un état, une situation.

L'improvisation autorise un travail sur soi où les rires s'invitent souvent, générant une énergie collective et une assurance propres à éveiller la tolérance et le recul.

Travail autour d'un extrait de film, devant la caméra

À partir d'un film culte ou pas. Un ou plusieurs personnages.

Retour immédiat et constructif. Travail sur l'acceptation de soi-même.

Un miroir sensoriel qui facilite encore la communication.

Catalogue à disposition dans 5 genres cinématographiques.

Faux castings - Simulation d'entretien professionnel

Bilan individuel ou collectif - Suivi différé éventuel